100 हैमबर्गर

मैरी लिन सोलोट

चित्रकार: पॉल गैल्डोन

एक युवा लड़का जो आसानी से सौ हैमबर्गर खा सकता था, वह हैरान हुआ कि वह इतना मोटा कैसे हो गया. अब उसे कभी कोई कपड़ा फिट नहीं आता और जिम में, वह हमेशा टीम में चुने जाने वाला आखिरी लड़का होता था. "पतला होने" के लिए दृढ़ संकल्प लेकर उसने एक डॉक्टर से पूछा कि उसे क्या करना चाहिए. डॉक्टर ने उसे जो रचनात्मक सलाह दी, वह किसी भी भारी-वजन वाले बच्चे और वस्तुतः किसी भी बच्चे को पसंद आएगी, आश्चर्यचकित करेगी और शायद उसे लुभाएगी भी.

मैरी सोलोट का उत्साहवर्धक संदेश और पॉल गैल्डोन के हास्य चित्र युवा पाठकों की खाने की आदतों में कुछ बदलाव ला सकते हैं और निश्चित रूप से उन्हें ऐसी दुनिया में घर जैसा महसूस कराएंगे जहां दुबले-पतले लोग भी मिठाई नहीं खाते.

हैमबर्गर

मैरी लिन सोलोट

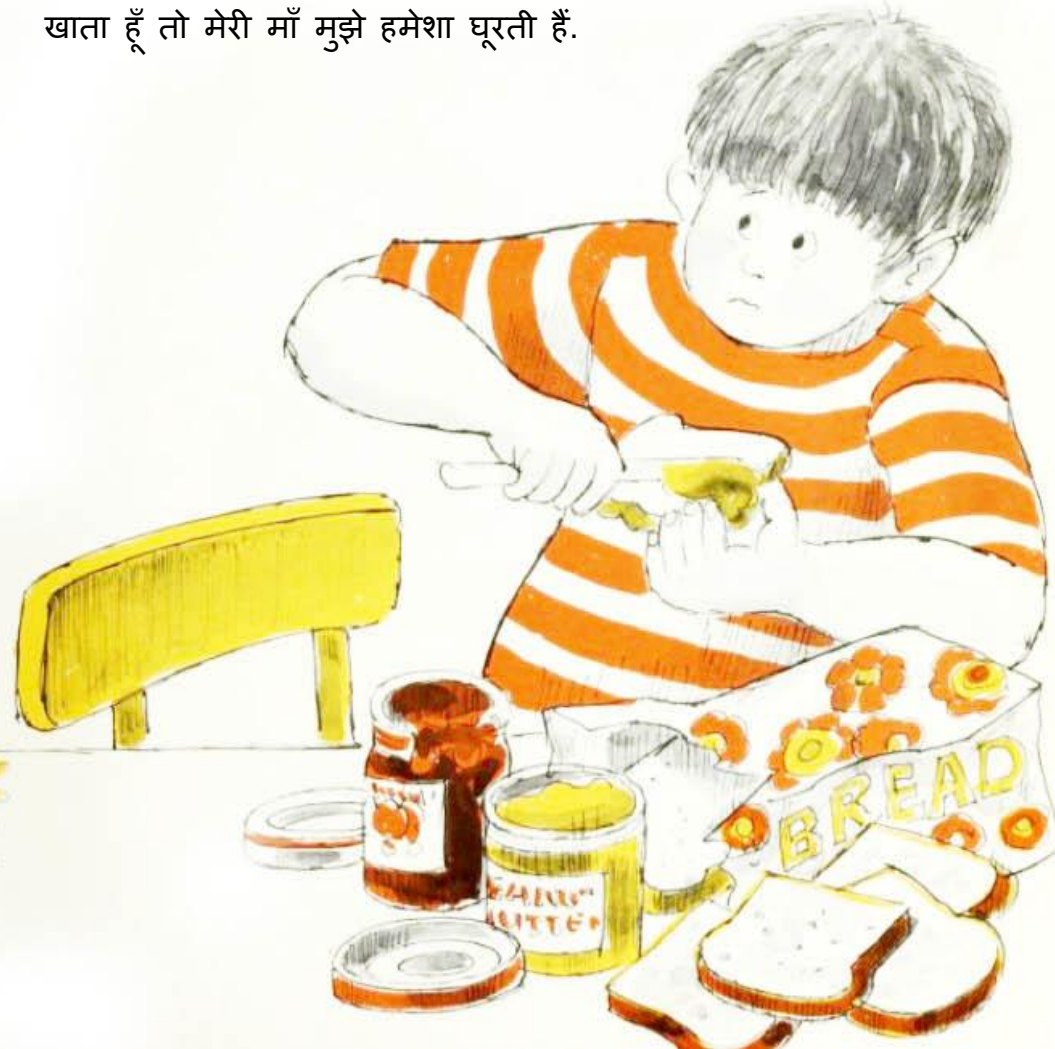
चित्रकार: पॉल गैल्डोन

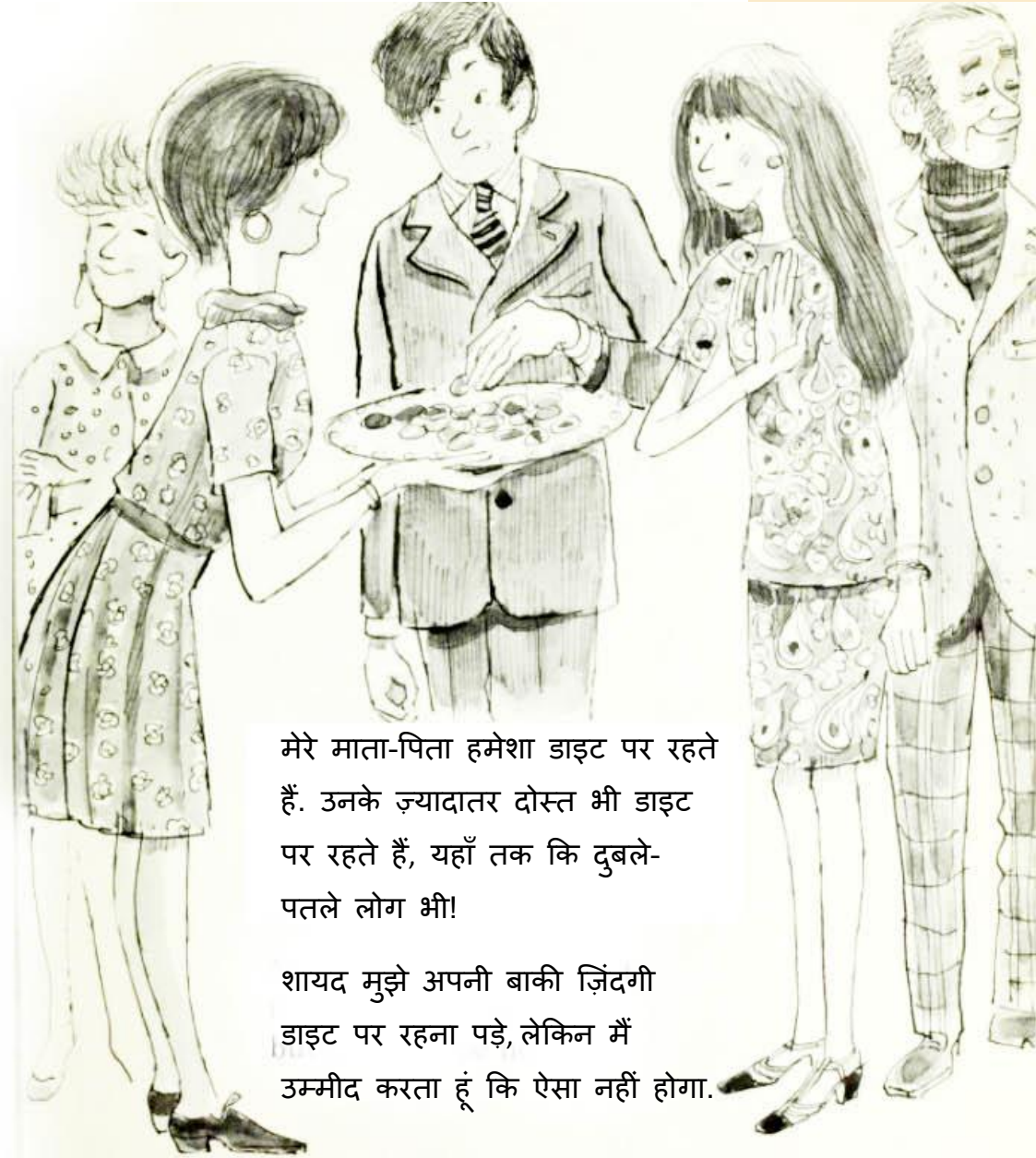
कभी-कभी, मुझे इतनी भूख लगती है
कि मैं **सौ हैमबर्गर** खा सकता हूं.

लेकिन मुझे ऐसा करने की अनुमति नहीं है क्योंकि मैं
बहुत मोटा हो रहा हूं. वास्तव में, मैं बहुत मोटा नहीं हूँ
जैसे कुछ लोग हैं जिन्हें मैं समुद्र तट पर देखता हूँ

या सुपरमार्केट में,

या फिर बस में.

बस मैं इतना मोटा ज़रूर हूं कि जब मैं
खाता हूँ तो मेरी माँ मुझे हमेशा घूरती हैं.

मुझे अक्सर मिठाई खाने की अनुमति नहीं है सिवाय इसके कि वह फल हो.

लेकिन मुझे फल ज़्यादा पसंद नहीं है.

मेरे माता-पिता हमेशा डाइट पर रहते हैं. उनके ज़्यादातर दोस्त भी डाइट पर रहते हैं, यहाँ तक कि दुबले-पतले लोग भी!

शायद मुझे अपनी बाकी ज़िंदगी डाइट पर रहना पड़े, लेकिन मैं उम्मीद करता हूं कि ऐसा नहीं होगा.

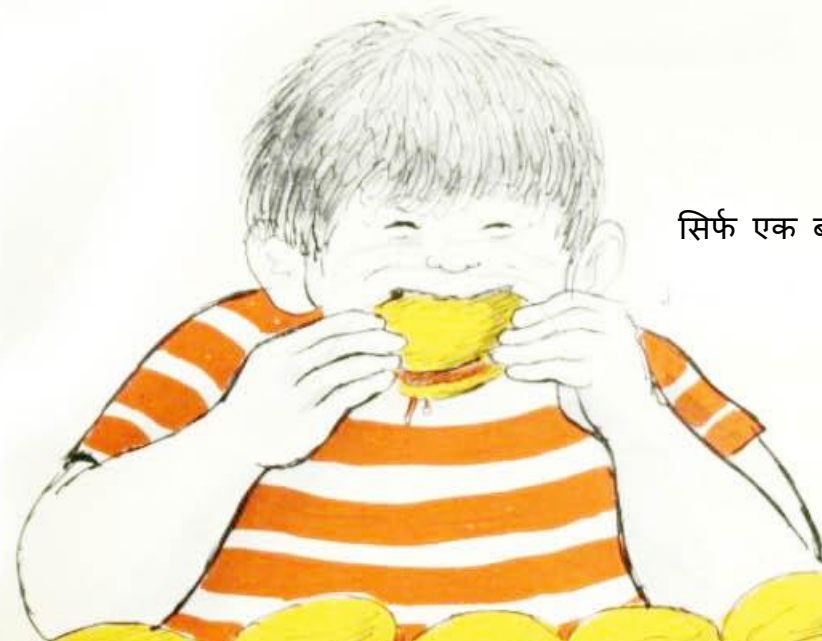
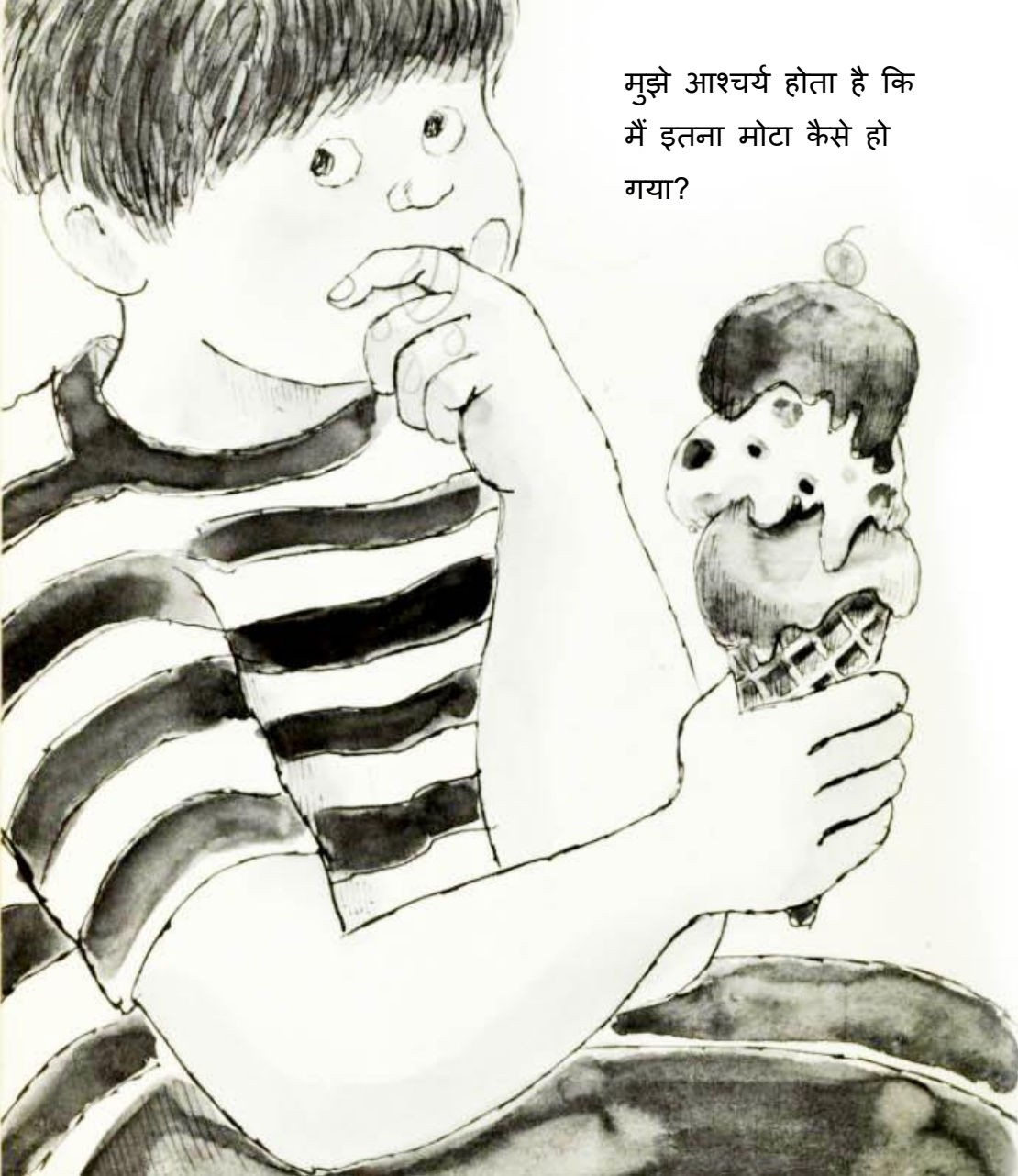
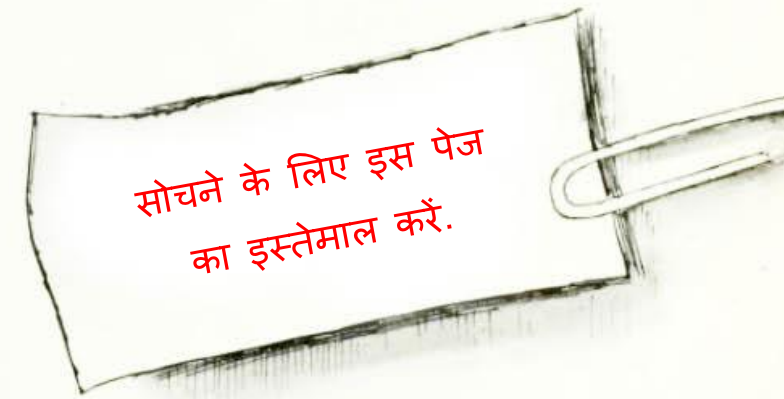
जिम में कसरत करने में मैं बिल्कुल भी अच्छा नहीं हूँ.

इसलिए जब टीम चुनी जाती हैं, तो आमतौर पर मैं

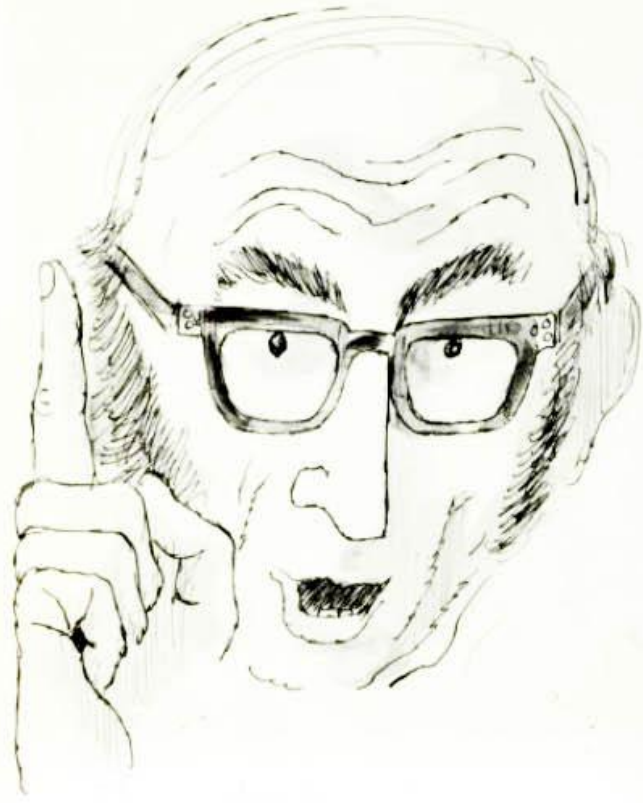
सबसे आखिर में
चुना जाता हूं.

मुझे मोटा होना भी बिलकुल भी पसंद नहीं है!

मैं अपने अंदर जितने भी हैमबर्गर भर सकता हूँ,
उतने हैमबर्गर खाने का मेरा मन होता है

सिर्फ एक बार!

मुझे आश्चर्य होता है कि
मैं इतना मोटा कैसे हो
गया?

मुझे मोटे होने में बहुत समय लगा होगा.

शायद पतला होने में भी मुझे बहुत समय लगे (लेकिन तब मुझे कितना अच्छा लगेगा!)

इसलिए मैंने डॉक्टर से पूछने का फैसला किया कि मुझे क्या करना चाहिए ताकि मैं अब और मोटा न रहूँ.

उन्होंने यह कहा:

1. दूसरी बार खाना खाने की कोशिश मत करना.

2. जब तुम्हें प्यास लगे, तो बर्फीले पानी का एक बड़ा गिलास पीना. (इसमें खाने का कुछ रंग मिलाना)

3. खाने के बीच में नाश्ता करने से बचना - जब तक कि तुम बिल्कुल मर न रहे हो.

जब तुम बिल्कुल मर रहे हो, तो खाने के बीच में निम्न चीज़ें खाना:

अंगूर

केले

टमाटर

खरबूजा (तरबूज़ भी)

गाजर (और सेलेरी भी)

स्ट्रॉबेरी और ब्लूबेरी

पॉपकॉर्न (बिना मक्खन के)

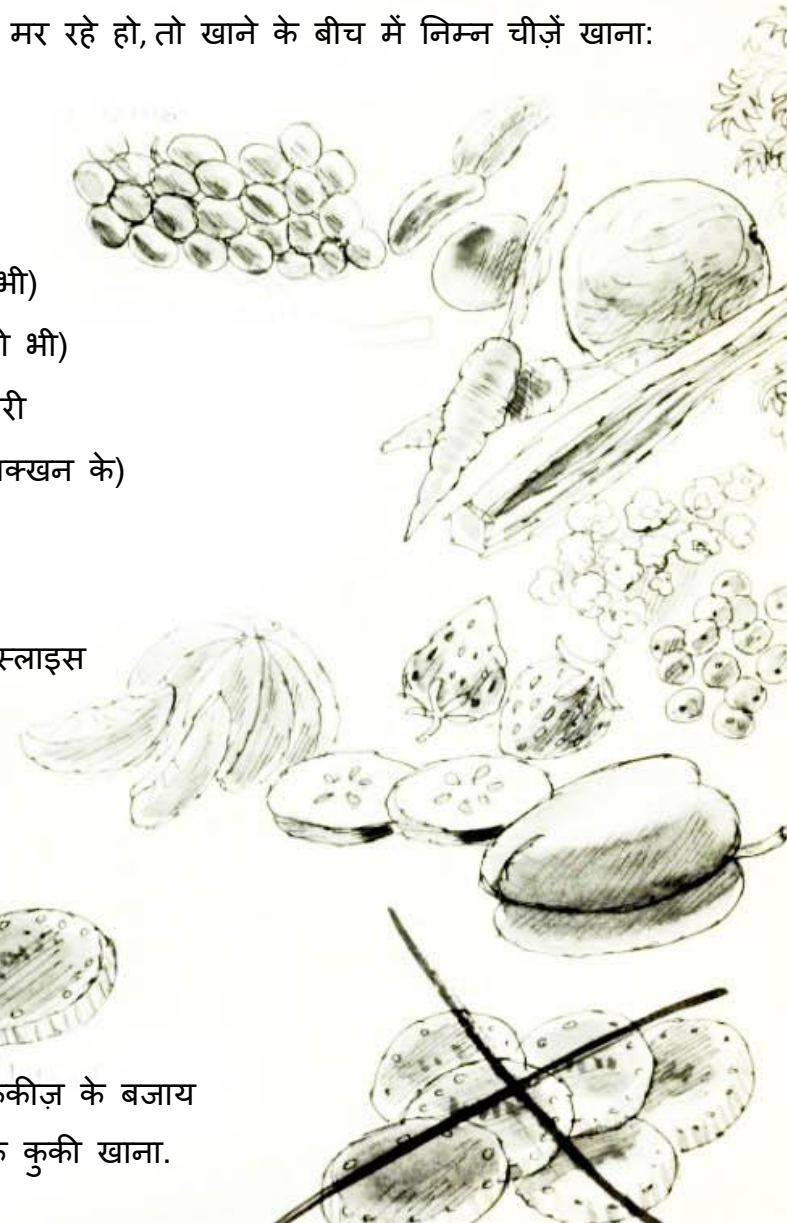
खूब सलाद खाना

खीरे और

शिमला मिर्च के स्लाइस

संतरे

और

तमाम कुकीज़ के बजाय
सिर्फ एक कुकी खाना.

खबर अच्छी है! नाश्ता करने के लिए मैं यह ले सकता हूँ:

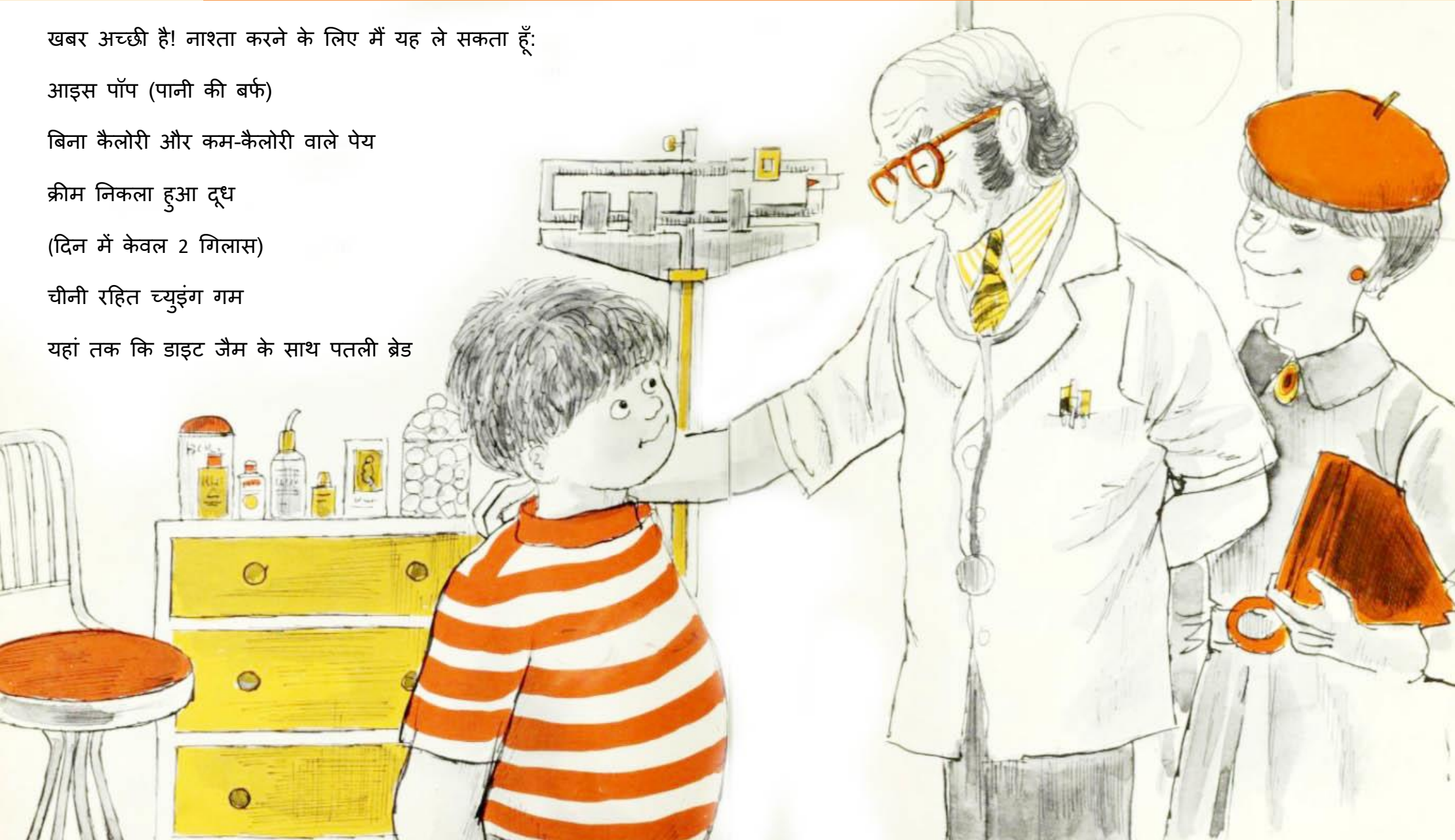
आइस पॉप (पानी की बर्फ)

बिना कैलोरी और कम-कैलोरी वाले पेय

क्रीम निकला हुआ दूध

(दिन में केवल 2 गिलास)

चीनी रहित च्युइंग गम

यहां तक कि डाइट जैम के साथ पतली ब्रेड

वे आपको मोटा बनाना चाहते हैं!

फिर मेरे डॉक्टर ने मुझे बताया

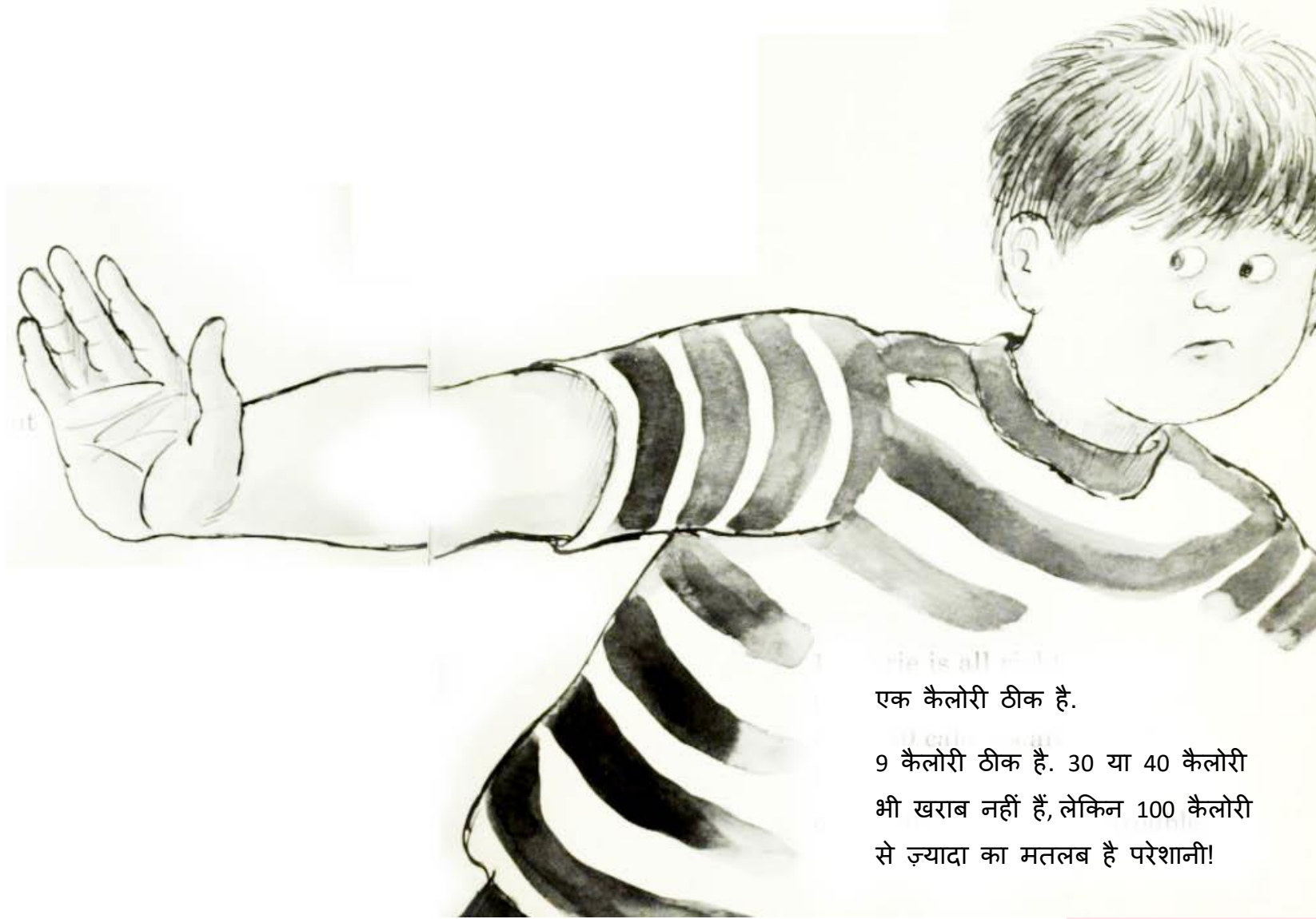
पिज्जा, आइसक्रीम, चॉकलेट,

आलू-चिप्स, पैनकेक,

सोडा, फ्राइड चिकन,

मूंगफली का मक्खन, जेली, स्पेगेटी में
सैकड़ों कैलोरी होती हैं...

क्या ये भी तुम्हारी पसंदीदा हैं?

ठीक है, वे कहते हैं कि ये खाद्य पदार्थ
तुम्हें मोटा बनाते हैं.

एक कैलोरी ठीक है.

9 कैलोरी ठीक है. 30 या 40 कैलोरी
भी खराब नहीं हैं, लेकिन 100 कैलोरी
से ज़्यादा का मतलब है परेशानी!

मुझे सच में यह बहुत पसंद है

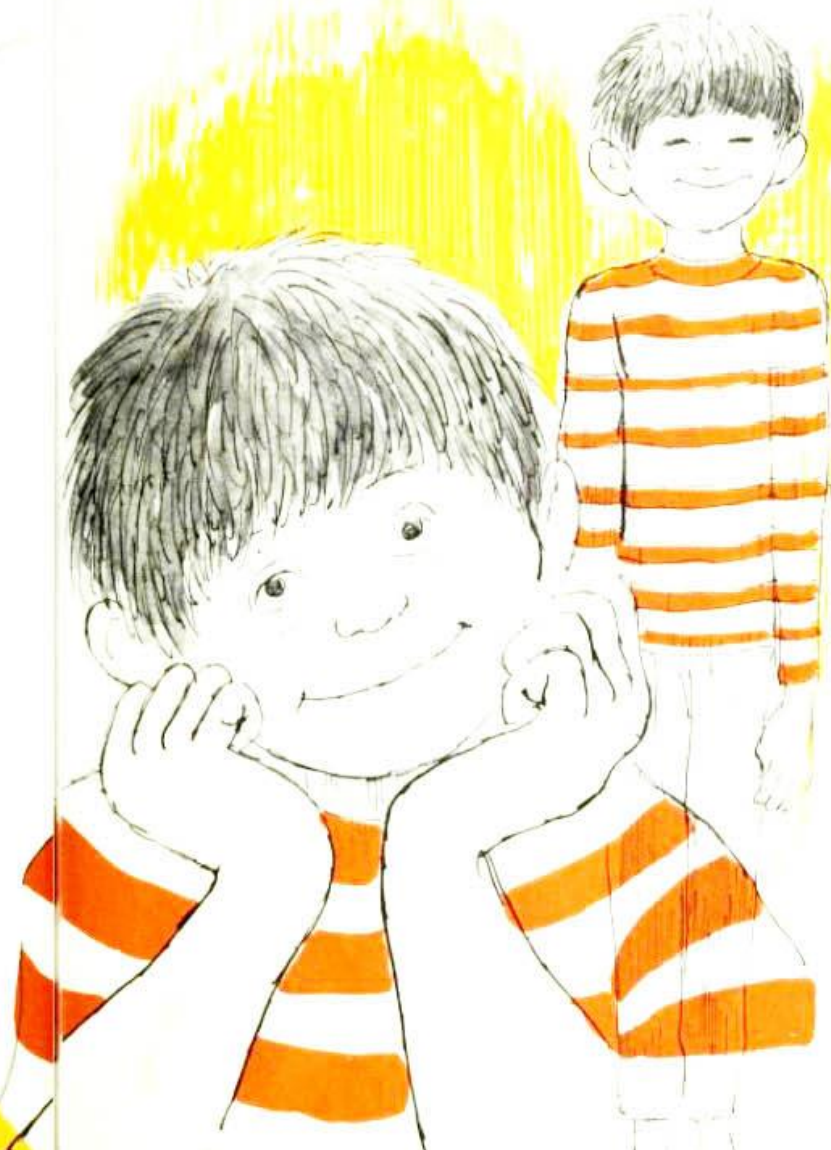
आइसक्रीम

चॉकलेट

फ्रेंच फ्राइज़

पैनकेक

सोडा

मूंगफली का मक्खन

पर मुझे पतला होना
और अधिक पसंद है!

किसी दिन मैं इतना
पतला हो जाऊँगा कि

मैं एक सौ हैमबर्गर
खा सकूँगा!